

СТРУКТУРА ТА ЗМІСТ ФІЗИЧНОЇ
ПІДГОТОВКИ ТАНЦЮРИСТІВ 15-16 РОКІВ
НА ЕТАПІ СПЕЦІАЛІЗОВАНОЇ БАЗОВОЇ
ПІДГОТОВКИ В РІЧНОМУ ЦИКЛІ



Демідова Оксана

Дніпропетровський державний інститут фізичної культури та спорту

Аннотация

В статье показана структура и содержание физической подготовки спортсменов-танцоров в годичном цикле на этапе специализированной базовой подготовки, построенной с учетом специфики соревновательной деятельности, календаря соревнований и уровнем проявления физических качеств. Определена структура трехциклового планирования годичного макроцикла и соотношение общей, специальной и вспомогательной подготовки в тренировочном процессе. Представлено распределение тренировочных нагрузок разной направленности. Приведены данные физической и специальной подготовленности танцоров, полученные после внедрения структуры и содержания физической подготовки в тренировочный процесс, подтверждающие ее эффективность.

Ключевые слова: физическая подготовка, спортсмены-танцоры, структура и содержание физической подготовки, этап специализированной базовой подготовки, специальная подготовка.

Annotation

This article presents structure and content of physical preparation athlete-dancers, at a stage of specialized basic training in the annual cycle. Structure built with considering the specifics of competitive activities, calendar of events and the level of manifestation of physical qualities. In article is determined the structure of the three-cycle planning in the annual cycle. Also, determined the ratio of the general, special and auxiliary preparation in the training process. Article presents the distribution of training loads of different directions. This work shows data of physical and specially prepared dancers, which obtained due to implementation of this structure and content of physical preparation to the training process. Data confirm its effectiveness.

Key words: physical training, athlete-dancers, structure and content of physical training, a stage of specialized basic training, specially prepared

Постановка проблеми. Спортивні танці останнім часом набули неабиякої популярності, перетворившись у видовищний вид спорту, який вимагає від танцюристів високого рівня фізичної і технічної підготовленості.

Важливу роль у підготовці танцюристів відіграє етап спеціалізованої базової підготовки, на якому здійснюються всебічні передумови для напруженої спеціалізованої підготовки на наступному етапі та забезпечується достатньо високий рівень спортивної майстерності в обраних видах змагальної діяльності.

Спрямованість тренувального процесу танцюристів обумовлена особливістю змагальної діяльності, а саме – великою кількістю стартів, упродовж кількох годин, тривалістю танцювальної композиції, її інтенсивністю, насиченістю підтримками, фіксованими позиціями та технічно складними синкопованими рухами. Все це вимагає від спортсменів здатності до максимальної концентрації, просторово-часової й динамічної чіткості рухів і їх біомеханічної раціональності, високого рівня фізичної та функціональної підготовленості [6].

З розвитком спортивних танців виникає необхідність у науковому обґрунтуванні побудови тренувального процесу у зв'язку з відсутністю навчальних про-



грам багаторічної підготовки спортсменів.

Борисенко С.І., Сибгатуліна Ф.Р., вважають, що фізична підготовка є невід'ємною складовою процесу спортивного удосконалення спортсменів, і забезпечує базу для технічно складної змагальної діяльності [2, 5].

Важливою передумовою вдосконалення техніки змагальних вправ є взаємозв'язок структури рухів і рівня фізичної підготовленості. Фізична підготовленість спортсменів забезпечує цілісність тренувального процесу на кожному етапі підготовки. На етапі спеціалізованої базової підготовки танцюристи мають достатній рівень оволодіння руховими навичками, але недостатній рівень фізичної підготовленості, що не дає можливості максимально реалізувати свій потенціал у змагальній діяльності.

Тому в рамках цієї проблеми актуальним представляється розробка та експериментальне обґрунтування структури і змісту фізичної підготовки спортсменів-танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки.

На необхідність вирішення цієї проблеми звертає увагу і президент асоціації спортивного танцю України Святослав Влох.

Мета дослідження – науково обґрунтувати структуру та зміст фізичної підготовки танцюристів 15-16 років у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки для підвищення ефективності змагальної діяльності.

Методи та організація дослідження. Для вирішення поставлених завдань використано такі методи дослідження: теоретичний аналіз і узагальнення даних науково-методичної літератури, антропометричні методи, функціональні методи, педагогічне тестування, педагогічний експеримент, метод експертних оцінок, методи математичної статистики.

Дослідження проводились в чотири етапи, на базі спортив-

но-танцювальних клубів Дніпропетровська, функціональні дослідження проводились на базі наукової лабораторії Дніпропетровського державного інституту фізичної культури і спорту. Для проведення експерименту було створено контрольну (КГ) й експериментальну (ЕГ) групи у кількості 10 дівчат і 10 юнаків 15-16 років у кожній групі, з танцюристів клубів спортивного танцю м. Дніпропетровськ, класу "С". На початок експерименту достовірних розбіжностей у показниках фізичної та функціональної підготовленості у танцюристів між групами не спостерігалось ($p > 0,05$).

Обговорення результатів дослідження. Аналіз системи підготовки спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки довів необхідність побудови тренувального процесу з урахуванням календаря змагань та особливостей змагальної діяльності у спортивних танцях. Зміст навчальних програм клубів спортивного танцю свідчить, що розподіл годин на різні види підготовки не відповідає загальним положенням і рекомендаціям вчених щодо побудови тренувального процесу спортсменів на етапі спеціалізованої базової підготовки.

Співвідношення годин на різні види підготовки в більшості програм зі спортивного танцю різних спортивних клубів складає: на технічну підготовку (ТП) – 389 годин (72,20%), на допоміжну фізичну підготовку – 150 годин (27,80%). Відсутність годин, які відводяться на загальну і спеціальну фізичну підготовку призводить до зниження рівня фізичної підготовленості танцюристів, що підтверджено даними констатувального експерименту.

Структура педагогічного експерименту була такою: кількість годин на тиждень у контрольній та експериментальній групах однакові – 11 годин, кількість днів тренування (в контрольній групі

– 196 (три рази на тиждень по 3 години і один раз на тиждень 2 години), в експериментальній групі – 294 (п'ять разів на тиждень по 2 години і один раз на тиждень – 1 година), кількість годин на рік по 539 годин в контрольній та експериментальній групах, кількість змагань – по 5 в кожній групі.

Аналіз змагальної діяльності та календар змагань засвідчили, що протягом року танцюристи беруть участь у трьох головних змаганнях Всеукраїнського та Міжнародного рівня. Тому на етапі спеціалізованої базової підготовки оптимальним є трьохциклове планування річної підготовки з раціональним поєднанням провідних фізичних якостей і функціональних можливостей організму спортсменів. Відмінними ознаками запропонованого нами трьохциклового планування річної підготовки є, з одного боку, його інтегральна спрямованість на розвиток усіх рухових якостей, і, з іншого боку, – спеціальна фізична підготовка здійснювалась у поєднанні з технічною та урахуванням виявлених макроциклів різної спрямованості підготовки спортсменів (рис. 1).

Перший макроцикл було спрямовано на комплексну підготовку спортсменів, в якому вирішувалися завдання підвищення загальної і спеціальної фізичної підготовки. В другому макроциклі здійснювалось підвищення рівня спеціальної фізичної підготовленості та вдосконалення, як окремих елементів стандартної і латиноамериканської програми танців, так і танцювальних зв'язок і комбінацій високого рівня складності. Спрямованість третього макроциклу – це вирішення завдань техніко-тактичної, фізичної і психологічної підготовки танцюристів. Планування тренувальних мікроциклів здійснювалось відповідно до завдань мезоциклів.

Розподіл тренувальних навантажень різної спрямованості



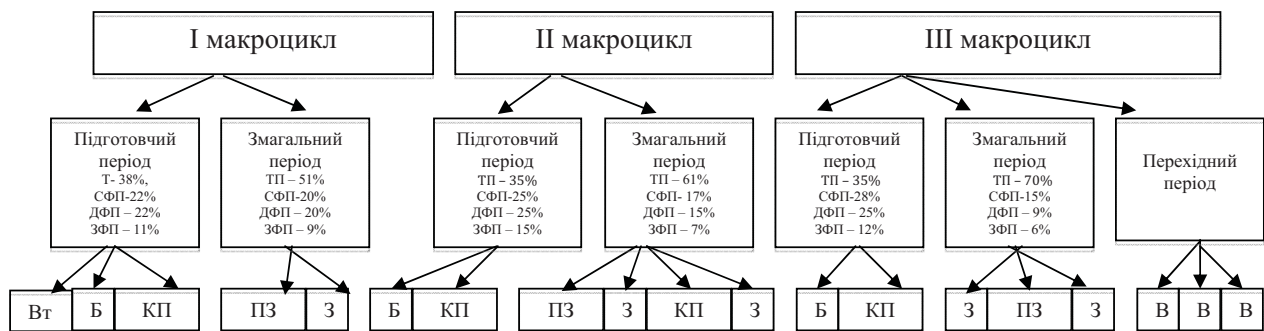


Рис. 1. Схема трьохциклового планування річної підготовки танцюристів 15-16 років.

Примітки: мезоцикли: *Вт* – втягуючий, *Б* – базовий, *КП* – контроль-підготовчий, *ПЗ* – передзмагальний, *З* – змагальний, *В* – відновлювально-підтримуючий.

в річному циклі представлено на рисунку 2. В аеробному режимі виконувалось 60,69% навантаження, 17,14% складали змішані (аеробно-анаеробні) навантаження, 2,74% на анаеробні-алактатні і 19,43% на анаеробні-гліколітичні навантаження.

У плануванні річного циклу був зроблений акцент на підготовці спортсменів до виступу у значній кількості відповідальних змагань протягом року при забезпеченні планомірного зростання рівня їх спортивної форми.

Результати кореляційного і факторного аналізу дозволили виявити таке співвідношення годин на різні види підготовки в експериментальній групі: на технічну підготовку відведено 329 годин, що складає 61%, на фізичну підготовку – 210 годин, що складає

39%. Співвідношення годин на фізичну підготовку запропоноване таке: загальна фізична підготовка (ЗФП) – 42 години (20%), спеціальна фізична підготовка (СФП) – 84 години (40%) і допоміжна підготовка (ДФП) – 84 години (40%).

Для підвищення загальної фізичної підготовленості використовувались загальнорозвиваючі вправи, біг, плавання, вправи з обтяженням та на тренажерах. Спеціальна фізична підготовка була спрямована на розвиток спеціальних фізичних якостей, в процесі якої використовувались такі вправи: оберти, стрибки, партерні рухи, акробатичні вправи. Допоміжна фізична підготовка включала рухові дії, які створюють основу для формування спеціальних рухових дій – це хореографія,

музично-рухові дії, елементи класичного, історико-побутового, народного та сучасного танців.

В експериментальній групі в тренувальних заняттях танцюристів було запропоновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від латиноамериканської або стандартної програми танців. Розроблено моделі тренувальних занять із цілеспрямованим розвитком рухових якостей залежно від виду програми танців.

Переконливим підтвердженням високого ступеня ефективності запропонованої нами структури і змісту фізичної підготовки танцюристів стали результати порівняльного аналізу даних тестування спортсменів контрольної та експериментальної груп, які представлені в таблиці 1. Доведено, що наприкінці формувального експерименту у танцюристів експериментальної групи спостерігаються достовірно ($p < 0,05$) вищі показники фізичної підготовленості, ніж у танцюристів контрольної групи. У контрольній групі юнаків достовірний приріст ($p < 0,05$) визначено у показниках у тестах: “стрибок у довжину з місця”, “тест Яроцького”, у дівчат – “стрибок у довжину з місця”. В експериментальній групі достовірний приріст ($p < 0,05$) показників фізичної підготовленості визначено у всіх тестах, окрім

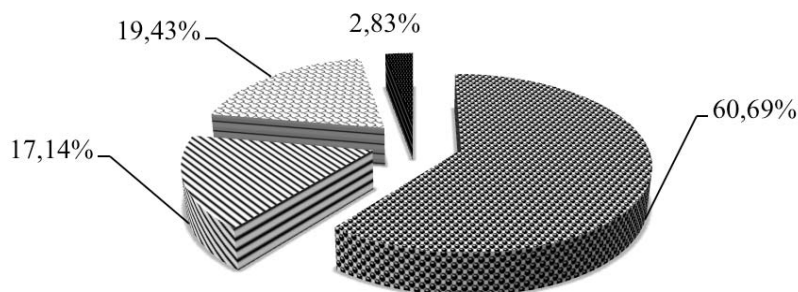


Рис. 2. Розподіл тренувальних навантажень спортсменів-танцюристів у річному тренувальному циклі.

✱ аеробне навантаження

✧ аеробно-анаеробне навантаження

✨ анаеробно-гліколітичне навантаження ■ анаеробно-алактатне навантаження



**Показники фізичної підготовленості танцюристів 15-16 років
експериментальної і контрольної груп до та після формувального**

Показники		КГ (n = 20)		КГ (n = 20)	
		$\bar{x} \pm S$		$\bar{x} \pm S$	
		до	після	до	після
Стрибок у довжину з місця (см)	Д	162,75±1,69	165,90±3,15*	162,10±1,76	171,80±1,96*
	Ю	198,00±6,86	206,02±5,75*	199,30±3,88	224,50±3,28*
Присідання, кількість	Д	40,80±2,70	41,40±1,29	40,40±3,41	45,00±1,54*
	Ю	66,70±4,53	69,30±4,22	67,10±3,93	78,10±4,60*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи, кількість	Д	8,80±0,58	9,00±0,50	9,50±0,70	10,60±0,55*
	Ю	29,60±4,69	30,80±1,69	30,50±1,48	36,10±2,21*
Піднімання тулуба в положення сиді- чи, кількість	Д	37,40±2,37	38,10±2,67	37,40±2,39	40,40±3,14*
	Ю	41,90±1,43	43,50±3,91	42,10±4,19	52,90±4,86*
Біг на 1000 м, хв	Д	7,43±1,22	7,31±1,44	7,12±1,34	5,40±1,34*
	Ю	6,49±1,43	6,11±1,23	6,55±1,54	4,35±1,44*
Присідання за 10 с, кількість	Д	9,40±0,23	9,90±0,26	9,30±0,32	14,40±0,23*
	Ю	10,50±0,39	11,60±0,32	11,80±0,60	14,40±0,32*
Згинання та розгинання рук в упорі лежачи за 10 с, кількість	Д	5,70±0,39	6,0±0,66	5,60±0,55	6,90±0,63*
	Ю	10,00±0,39	11,10±0,43	11,40±0,28	15,10±0,33*
Піднімання тулуба в положення сиді- чи за 10 с, кількість	Д	8,10±0,25	8,50±0,24	8,30±0,22	9,40±0,17*
	Ю	10,00±0,31	10,50±0,28	10,40±0,28	13,30±0,32*
Гімнастичний міст, см	Д	35,84±2,54	34,50±2,42	33,90±2,10	31,00±1,83*
	Ю	53,70±1,91	52,60±1,84	53,10±2,35	46,10±2,06*
Шпагат, см	Д	10,70±1,08	9,90±0,91	9,60±0,74	7,20±0,73*
	Ю	30,30±1,91	29,0±2,37	29,60±2,02	25,55±2,95*
Шпагат правою, см	Д	6,50±0,42	6,10±0,32	6,05±0,31	4,75±0,24*
	Ю	26,90±1,89	25,80±1,85	25,90±1,88	19,40±2,45*
Шпагат лівою, см	Д	7,65±0,22	7,25±0,18	6,50±0,27	5,30±0,22
	Ю	27,80±1,74	26,80±1,65	27,60±2,37	20,40±2,18*
Витягування стопи, сидіючи, см	Д	6,45±0,49	6,20±0,47	6,40±0,32	3,85±0,31*
	Ю	9,20±0,34	8,70±0,27	9,05±0,74	7,20±0,66*
Піднімання тулуба з положення лежа- чи на животі, %	Д	23,93±1,24	24,46±1,17	24,00±1,35	24,14±1,24
	Ю	24,00±1,35	24,14±1,24	23,93±1,24	27,46±1,17*
Викрут гімнастичної палиці, см	Д	51,05±0,93	50,17±1,63	52,10±1,20	48,50±1,17*
	Ю	75,44±1,35	73,58±5,92	74,30±3,98	67,90±4,96*
Тест Яроцького, %	Д	92,93±1,18	94,58±2,54	91,42±1,79	98,59±0,98*
	Ю	89,15±5,68	93,80±2,54*	90,89±1,40	98,07±0,98*
Проба Ромберга, с	Д	21,30±1,60	20,70±1,85	22,70±1,55	26,60±1,31*
	Ю	20,00±1,68	21,20±2,08	21,30±1,85	28,10±1,79*
Біг на 15 м обличчям і спиною вперед, с	Д	1,12±0,10	1,10±0,09	1,15±0,05	1,04±0,06*
	Ю	1,24±0,07	1,20±0,06	1,21±0,05	0,99±0,05*
Повороти на 360° на гімнастичній лаві за 20с, кількість	Д	4,75±0,32	4,95±0,27	5,10±0,32	5,90±0,28*
	Ю	4,10±0,17	4,65±0,16	4,45±0,21	5,25±0,28*

Примітка: * – $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній та експериментальній групах на початку і в кінці експерименту.



**Результати експертної оцінки спеціальної підготовленості
спортсменів-танцюристів 15-16 років (бали)**

	Оцінки за танці до експерименту					Загальна оцінка	Оцінки за танці після експерименту					Загальна оцінка
	Латиноамериканська програма танців						Латиноамериканська програма танців					
	Cha	S	R	P	J							
експериментальна група (n = 10)												
x	46,20	46,40	47,00	46,10	47,60	233,30	53,30	54,80	55,90	52,90	54,70	271,60*
S	0,94	1,05	0,77	0,84	0,57	3,99	0,98	0,77	0,48	0,43	0,45	2,39
контрольна група (n = 10)												
x	47,00	46,20	47,00	45,90	48,20	235,30	50,10	48,10	48,40	47,80	49,50	240,20
S	1,25	0,83	0,80	0,55	0,60	3,75	1,07	0,60	0,79	0,56	0,55	3,22
	Стандартна програма танців						Стандартна програма танців					
	W	T	V	F	Q		W	T	V	F	Q	
експериментальна група (n = 10)												
x	45,90	44,00	45,70	45,20	47,10	229,70	53,90	50,60	52,90	50,50	54,10	262,00*
S	0,48	0,42	0,65	0,47	0,29	1,95	0,90	0,92	1,01	0,87	0,53	2,96
контрольна група (n = 10)												
x	44,60	43,80	45,80	45,70	47,10	229,70	50,40	47,60	45,60	49,00	50,20	232,80
S	1,09	0,49	0,98	0,52	0,40	2,86	0,58	0,68	0,89	0,69	0,63	2,60

Примітка: Cha – ча-ча-ча, S – самба, R – румба, P – пасодобль, J – джайв, W – повільний вальс, T – танго, V – віденський вальс, F – повільний фокстрот, Q – квікстеп.

* – $p < 0,05$ порівняно з величинами показників, зареєстрованих у контрольній групі

показника тесту “шпагат лівою” у дівчат.

Аналіз показників спеціальної підготовленості було проведено в процесі моделювання латиноамериканської і стандартної програм танців при виконанні п'яти видів змагальної діяльності (табл. 2).

Оцінювання базувалося на експертній оцінці компонентів змагальної діяльності. Експертну оцінку проводили 15 експертів – судді вищої міжнародної категорії та судді 1-2 категорії – по три експерти на кожний компонент танцю. Оцінка ефективності змагальної діяльності танцюристів була здійснена серед 20 пар контрольної та експериментальної груп відповідно до правил змагань зі спортивного танцю. В якості спеціальних вправ використовувалися танцювальні композиції з базових фігур стандартної і латиноамериканської програм.

Показники спеціальної підго-

товленості спортсменів експериментальної групи як в латиноамериканській, так і в стандартній програмі танців мають достовірну різницю ($p < 0,05$) порівнянно з контрольною групою. Значне покращення в експериментальній групі спостерігалось у виконанні танців: повільний вальс, віденський вальс і фокстрот – в стандартній програмі і танців ча-ча-ча, самба і румба – в латиноамериканській програмі.

Результати формувального експерименту свідчать про те, що розроблена структура і зміст фізичної підготовки сприяли підвищенню рівня фізичної підготовленості та ефективності змагальної діяльності танцюристів.

Висновки

1. Ефективність змагальної діяльності танцюристів залежить від оптимального поєднання їх фізичної і технічної підготовленості.

2. Розроблено та експеримен-

тально обґрунтовано структуру і зміст фізичної підготовки спортсменів танцюристів у річному циклі на етапі спеціалізованої базової підготовки, яка побудована з урахуванням специфіки змагальної діяльності, календаря змагань та рівнем прояву фізичних якостей.

3. Визначена структура трьохциклового планування річного макроциклу і співвідношення обсягів та засобів загальної, спеціальної та допоміжної фізичної підготовки в структурних утвореннях тренувального процесу. Співвідношення основних видів підготовки складає: на технічну підготовку – 61%, на фізичну підготовку – 39%; на види фізичної підготовки: загальної – 20%, спеціальної – 40% і допоміжної – 40%. Розроблено моделі тренувальних занять, в яких запропоновано сполучене використання засобів фізичної і технічної підготовки залежно від латиноаме-



риканської або стандартної програми танців.

4. Використання запропонованої структури і змісту фізичної підготовки танцюристів 15-16 років на етапі спеціалізованої базової підготовки сприяло покращенню показників фізичної, спеціальної та функціональної підготовленості спортсменів.

Література:

1. Артем'єва Г.П. Вдосконалення спортивної майстерності в танцювальному спорті / Г.П. Артем'єва, А.О. Лисенко // Слобожанський науково-спортивний вісник. Харків: ХДАФК. 2014. - № 3. - С. 13-18.
2. Борисенко С.И. Повышение исполнительского мастерства гимнасток на основе совершенствования хореографической подготовки: автореф. дис. на здобуття наук. ступеня канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теорія і методика професійної освіти» / С.И. Борисенко. - СПб, 2000. - 24 с.
3. Калужна О. Фізична підготовка у тренувальному процесі спортсменів-танцюристів на етапі попередньої базової підготовки / О. Калужна // Теорія і методика фізичного виховання і спорту. - 2010. - № 2. - С. 12-16.
4. Осадців Т.П. Сучасні підходи, щодо підготовки юних танцюристів на етапі початкової спортивної підготовки (узагальнення досвіду тренерів зі спортивних танців) / Т.П. Осадців. // Молода спортивна наука України: зб. наук. праць в галузі фізичної культури та спорту. - Львів: Панограма, 2004. - Т.1. - Вип. 8. - С. 293-296
5. Сибгатулина Ф.Р. Прыжковая подготовка спортсменок в художественной гимнастике: автореф. дис. на соискание научной степени канд. пед. наук: спец. 13.00.04 «Теория и методика физического воспитания, спортивной тренировки, оздоровительной и адаптивной физической культуры» / Ф.Р. Сибгатулина. - Малаховка, 2004. - 25 с.
6. Сивицкий В.А. Особенности соревновательной деятельности в танцевальном спорте / В.А. Сивицкий // Ученые записки университета имени П.Ф. Лесгафта: научно-теоретический журнал. - 2012. - №10(92). - С. 146-150.
7. Сингина Н.Ф. Структура многолетней подготовки в спортивных бальных танцах / Н.Ф. Сингина // Спортивные танцы. - М.: РГАФК, 1999. - Бюлл. № 2(4). - С. 22-25.
8. Терехова М.А. Методика физической подготовки танцоров 10-11 лет на этапе начальной спортивной специализации: автореф. дис. ... канд. пед. наук: 13.00.04 / М.А. Терехова. - Малаховка, 2008. 28 с.

